

今回のビデオでは、

億万長者の

1日のスケジュール

を大公開！

朝

1ワンページ

プロダクティビティを書く

1. 3つの重要なプロジェクトを書く
2. 具体的に得たい結果は何か？
3. 達成するための行動は何か？
4. 自分が連絡をとるべき人は誰か？
5. 自分が連絡を待っている人は誰か？
6. 今日中になにがなんでもやらなければならないこととは何か？

7:00 起床

- すぐに瞑想をする
- 感謝していること
- 達成したいこと

7:30 運動

- ・ 有酸素運動
- ・ サーキットトレーニング
- ・ ウェイトトレーニング

8:30 朝食

- ・ グリーンジュース
 - ・ フルーツ
- ・ オーガニックオムレツ

9:00 仕事

- ・ 見込客を集める

12:00 ランチ

- ・ 緑の野菜
- ・ オーガニック料理

13:00 仕事

- ・ 価値提供
- ・ オフア
- ・ ミーティング

19:00 夕食



22:00 お風呂、瞑想、就寝

次のビデオでは、

ハイパフォーマンス

ユニバーシティ

を大公開！

このビデオに関する
感想・質問をコメントに
書いてください！